

# **MÓDULO IV**

## Habilidad Acción Opuesta

En el presente módulo se abordará una habilidad propia del modelo DBT orientada a lidiar con los **impulsos emocionales poco efectivos**, entendiendo por efectivo aquello que acerca a las personas a sus metas, objetivos y valores personales. La habilidad se llama Acción Opuesta y está enmarcada dentro de las estrategias de regulación emocional.

Este módulo tiene **tres ejes**: el primero destinado a describir de qué se trata esta habilidad, el segundo que hará hincapié en la relación entre verificar los hechos (descrita y ejemplificada en el módulo anterior) y Acción Opuesta y, por último, los siete pasos para ejecutar la habilidad propiamente dicha.

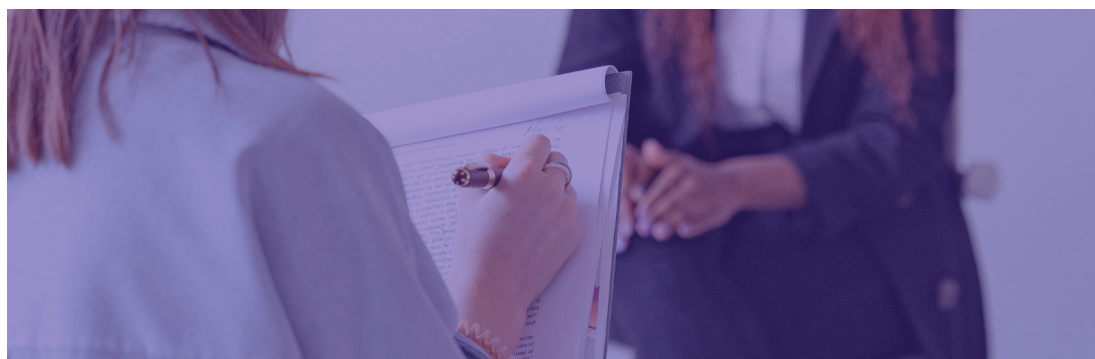
## 4.1. Definición de Acción opuesta

Una forma de **cambiar o reducir las emociones no deseadas** cuando estas no se ajustan a los hechos o no conducen a una acción efectiva es actuar de manera opuesta a ellas de manera repetida y completamente [Linehan, 2020]. En palabras de Reyes Ortega [2012] la Acción opuesta es el “...*intento deliberado de actuar de una forma incompatible o contraria de los impulsos que acompañan la experiencia emocional*” [p. 106]. Puntualmente, en Acción opuesta se busca **actuar en oposición al impulso emocional** de hacer o decir algo lo que la emoción pide en el momento.

A su vez, esta habilidad es clínicamente relevante, ya que no solo promueve la **exposición a situaciones emocionales**, sino que también:

- Previene el uso de estrategias de seguridad evitativas [Clark, 2001].
- Favorece el desarrollo de la tolerancia al malestar [Linehan y Korslund, 2004].
- Regula la actividad de los sistemas afectivo-motivacionales [Linehan y Korslund, 2004; Linehan 2020].

Acción opuesta es una estrategia de regulación emocional que aparenta ser simple, pero esconde cierta complejidad, ya que requiere una apropiada **identificación y reconocimiento de la experiencia emocional** presente. Es decir, poder etiquetar la emoción que se está sintiendo junto a sus componentes, su tendencia, motivaciones o **impulso de acción asociado** y la consciencia de **deseo reorientar la experiencia** [duración e intensidad] a una acción en sintonía con los objetivos del consultante [Reyes Ortega, 2012].



### 4.1.1. Fundamentos de la Acción opuesta como habilidad

La práctica de Acción Opuesta se fundamenta en las siguientes ideas:

1. Todas las emociones tienen cierta tendencia de acción, es decir, nos **impulsan** o motivan a hacer determinadas acciones.
2. La emoción es una experiencia con múltiples componentes que ocurren simultáneamente y se determinan entre sí.
3. Modificando uno de esos componentes se puede modificar la experiencia emocional.
4. Los tratamientos más efectivos para los trastornos emocionales incluyen estrategias basadas en **invertir los componentes de expresión y acción de las emociones**, por ejemplo, activación conductual para depresión, tratamientos basados en exposición en los trastornos de ansiedad o fobias y los tratamientos para el manejo de la ira (Izard, 1971; Leahy et al, 2011, Linehan, 2020).

## 4.2. La emoción, ¿se ajusta a los hechos?

En los primeros apartados se mencionó que Acción opuesta es una habilidad útil para aquellos momentos en los que **la emoción, por características como el evento que la desencadena, su intensidad o duración, no se ajusta a los hechos**. El propósito de este apartado es clarificar cuándo una emoción se ajusta a los hechos.

### IMPORTANTE

La idea de que una emoción se ajuste a los hechos puede llevar a una confusión o comprensión invalidante de la experiencia emocional. Un principio transversal de DBT es que **toda experiencia emocional es válida**, en palabras de la Dra. Paula José Quintero “[...] si asumimos que todas las respuestas emocionales son producto de una historia de aprendizaje y un contexto particular, podremos entender que siempre son válidas, aunque no comprendamos del todo esa respuesta particular” (p. 6) **y a la vez es evidente que las respuesta no siempre son efectivas o no se ajustan a los hechos**.

### 4.2.1. Ejemplificación

Una persona con problemas de desregulación emocional generalizada lidia con una situación frecuente en su trabajo cada vez que su jefa de área durante las guardias en la clínica hacía un pedido con una voz elevada (casi gritando) ella sentía un miedo paralizante (no podía hablar, experimentaba taquicardia, sofocación y preocupación). En el espacio de psicoterapia individual, ella comenta que a lo largo de su vida (primero con sus padres, tíos y abuela, luego sus parejas) cada vez que alguien le hacía un pedido gritando, este iba acompañado de algún tipo de agresión (insultos, la mayoría de las veces, golpes en algunas otras).

Esta historia de aprendizaje, sumada a su vulnerabilidad emocional propia de la desregulación emocional generalizada, ha creado una relación donde el pedido en voz alta de una persona se asoció a posteriores agravios. En su caso, notó que cuando su jefa le habla con un tono de voz alto o a veces gritando experimenta el mismo miedo e inmediatamente piensa en cómo su jefa la va a insultar.

En este caso se observa que, por su historia de aprendizaje, su vulnerabilidad biológica y el contexto actual, tiene sentido y es válido el miedo que siente. A la vez, paralizarse por el miedo ante un pedido en el contexto laboral es poco efectivo, ya que es un obstáculo para un buen desempeño. También se llega a la siguiente conclusión: **sentir un miedo paralizante por un pedido no se ajusta a los hechos debido a que no está en peligro real su salud o bienestar.**

### 4.3. Entonces, ¿cuándo una emoción se ajusta a los hechos?

La idea de que una emoción se ajuste a los hechos se sustenta en la comprensión de la función evolutiva de las emociones y que **hay eventos desencadenantes típicos**. Se presenta a continuación un cuadro basado en el Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para Consultantes [2020] de Marsha Linehan donde se menciona la emoción y cuándo esta misma se ajusta a los hechos.

| EMOCIÓN  | FUNCIÓN/HECHO TÍPICO QUE LA DESENCADENA                                                                                                                                                               |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enojo    | Se bloquea un objetivo importante o se interrumpe/imprime una actividad deseada. Alguien te ataca, lastima o amenaza a vos o a alguien que te importa. Se ofende o amenaza la integridad de tu grupo. |
| Asco     | Estás frente a algo que podría envenenarte o contaminarte. Estás en contacto con alguien que te desagrada profundamente.                                                                              |
| Miedo    | Existe una amenaza para tu vida, tu salud, tu bienestar o el de alguien que te importa.                                                                                                               |
| Tristeza | Has perdido a alguien o algo para siempre. Las cosas no son como querías, esperabas o deseabas.                                                                                                       |
| Celos    | Una relación u objeto muy importante y querido en tu vida está en peligro de dañarse o perderse. Alguien está amenazando con quitarte una relación u objeto.                                          |
| Envidia  | Otra persona o grupo posee cosas que no tenés y necesitas o deseas.                                                                                                                                   |

|                  |                                                                                                                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vergüenza</b> | Evalúas que alguna característica individual puede ser juzgada y rechazada por una persona o grupo de personas que te interesa.                   |
| <b>Culpa</b>     | Tus acciones violan tus propios valores o código moral.                                                                                           |
| <b>Amor</b>      | Amar a una persona, animal u objeto mejora tu calidad de vida y/o la de tus seres queridos o aumenta tus posibilidades de alcanzar tus objetivos. |

Siguiendo, otro aspecto importante para considerar si una emoción se ajusta a los hechos o no, es por su intensidad y duración. Para realizar esta evaluación **hay tres puntos a considerar** (Linehan, 2015):

1. ¿Qué tan probable es que ocurran los resultados esperados?
2. ¿Cuán grandes y/o importantes son los resultados?
3. ¿Qué tan efectiva es la emoción en tu vida ahora?

Cuando se evalúa junto al consultante que la emoción NO se ajusta a los hechos, sea por su intensidad, duración, efectividad o evento desencadenante y que actuar según el impulso no es algo que lo acerque a sus objetivos, es un contexto ideal para la práctica de la habilidad Acción opuesta.

## 4.4. Siete pasos para la Acción opuesta

Como se mencionó anteriormente, Acción opuesta es una habilidad aparentemente simple que esconde una gran complejidad. Es por esto que se divide en 7 pasos y se describen a continuación:

### 4.4.1. Identificar y nombrar la emoción

La capacidad de identificar y etiquetar la experiencia emocional con precisión predice estrategias de afrontamiento activo (Mayer y Salovey, 1997). Para consultantes con problemas en la regulación emocional esta capacidad requiere de cierto entrenamiento y el modelo para describir las emociones trabajados en el módulo 1 es una buena opción. Identificar y etiquetar la emoción implica poder reconocer eventos desencadenantes, experiencias cognitivas, somáticas y acciones relacionadas. La pregunta a responder por el consultante en este punto es **¿Cuál es la emoción que quiero cambiar?** e identificar también el nivel de intensidad de la emoción (0-100).

#### 4.4.2. Verificar los hechos

El segundo paso para realizar Acción opuesta es Verificar los hechos [habilidad trabajada en el módulo anterior] y la pregunta que necesita responder el consultante es: **Dada la situación, ¿es esta emoción una respuesta razonable?**, ¿está justificada por los hechos?, se puede hacer Verificar los hechos para estar seguro.

#### 4.4.3. Identificar y describir los impulsos de acción

El tercer paso es prestar atención a los impulsos y deseos, aquello que la emoción pide hacer o decir. La pregunta a responder por el consultante en este paso es: **¿qué tengo ganas de hacer?**, ¿qué quiero decir?

#### 4.4.4. Preguntarse ¿Expresar esta emoción es efectivo?

El cuarto paso para llevar adelante Acción opuesta es notar si actuar la emoción como lo pide [en ese momento, en esa intensidad y forma] es efectivo. Las preguntas a responder por el consultante tomar una forma similar a “Si actúas el impulso, ¿las cosas van a mejorar o empeorar?, ¿resolverá el problema al que te enfrentas?, **¿te acerca o te aleja de tus objetivos?**

#### 4.4.5. Identifica y actúa de forma opuesta a los impulsos de la emoción

Si se llega a este paso significa que se evalúa que actuar el impulso de acción de la emoción no es efectivo. Algunas personas pueden presentar dificultades para identificar y actuar de forma opuesta a los impulsos de la emoción, por eso se mencionan a continuación las **emociones trabajadas y sus acciones opuestas** (Linehan, 2020):

| EMOCIÓN | ACCIONES OPUESTAS                                                                                                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miedo   | Acercarse a lo temido en lugar de evitarlo.                                                                                                                                           |
| Enojo   | Evitar gentilmente a la persona con la que estás enojado. Evitar pensar en la persona o el hecho que desencadenó el enojo. Tomarse un tiempo y respirar hondo y despacio. Ser amable. |
| Asco    | Acercarse: comer, beber, pararse cerca. Ser amable con aquellos por los que sentís desprecio.                                                                                         |
| Envidia | Evitar destruir lo que tiene otra persona. Hacer una lista de las cosas por las que estás agradecido.                                                                                 |
| Celos   | Dejar de controlar a los otros o la situación y compartir lo que tenes con los demás.                                                                                                 |

|                  |                                                                                                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Amor</b>      | Evitar a la persona, animal u objeto que amas. Distraerte de los pensamientos. Recordar que el amor no está justificado.                      |
| <b>Tristeza</b>  | Activarse, moverse. Evitar el aislamiento. Construir competencia- Realizar actividades agradables.                                            |
| <b>Vergüenza</b> | Hacer públicas características personales con personas que no te rechazarán. Repetir la conducta que desencadena la vergüenza una y otra vez. |
| <b>Culpa</b>     | No disculparse ni tratar de compensar una transgresión percibida. Cambiar la postura del cuerpo.                                              |

#### 4.4.6. Actuar de forma completamente opuesta a estos impulsos

Acción opuesta a *medio camino* no funciona. **Para que la estrategia de Acción Opuesta funcione debe realizarse completamente**, *all the way*. Esto implica cambiar también la postura, expresión facial, pensamientos, lo que decís y lo que haces.

Es importante que el terapeuta logre transmitir este punto con claridad y ejemplos.

Si una persona siente una tristeza que no se ajusta a los hechos y quiere cambiar la emoción necesita activarse, moverse. Si esta persona sale, por ejemplo, a caminar pero durante todo el trayecto va escuchando música “triste”, mientras piensa en lo terrible de la situación actual y camina con la cabeza agacha es no es Acción opuesta completamente. Si otra persona experimenta un enojo que no se ajusta a los hechos y quiere influir sobre la misma con Acción opuesta y se retira pero inmediatamente piensa en formas de vengarse y permanece con el ceño fruncido esto tampoco es Acción opuesta completamente.

Acción opuesta implica **actuar de manera opuesta en todo su sentido**: postura, expresiones, pensamientos, verbalizaciones y acciones. Para los consultantes con dificultades para regular las emociones suele ser necesario que el terapeuta guíe la búsqueda de acciones opuestas completamente.

#### 4.4.7. Repetir actuar de forma opuesta hasta que cambie la emoción

El último paso implica **sostener la acción opuesta durante el tiempo que tome cambiar la emoción**. Para algunas personas, frente a algunas situaciones, acción opuesta puede tomar poco tiempo en funcionar, sin embargo para otras puede demorarse.

**Acción opuesta, como toda habilidad, requiere de paciencia y práctica.** Lo ideal sería realizar las primeras prácticas junto al consultante, guiándolo, notando posibles errores y cómo redireccionar la práctica de una manera efectiva.

## Cierre del módulo IV

En conclusión, una forma de cambiar las respuestas emocionales no deseadas cuando éstas no se ajustan a los hechos (no está justificada por la situación o por la intensidad) o actuar la emoción no nos acerca a nuestras metas, objetivos o valores es practicando Acción opuesta completamente. Para poder hacerlo es fundamental identificar y reconocer con precisión la emoción que se busca cambiar, su impulso de acción asociado y la capacidad de reorientar la experiencia hacia direcciones vitales valiosas.

Si bien en los apartados previos se ofrecieron algunas guías respecto a los impulsos de las emociones y las acciones opuestas, esto no debe tomarse rígidamente. La experiencia emocional es distinta en cada persona y el objetivo es flexibilizar los patrones conductuales asociados al evento desencadenante [Boggiano y Gagliesi, 2018].

